

**LANAFORM®**

# Club Up and Down

Oscillating equipment



Oscillating plate

Plateau oscillant

Oscillerende plaat



# CLUB UP AND DOWN

## User's Manual

Dear Customer,

We would like to thank you for the confidence you have shown towards LANAFORM and our CLUB UP AND DOWN. Please read this manual carefully before using the unit, in particular the safety advice, to ensure that you use the unit correctly. Please keep this manual in a safe place, in case you need to refer to it in the future.

### GENERAL SAFETY ADVICE

- Keep all packaging material out of the reach of children. Plastic bags may cause suffocation.
- Make sure that the unit is kept in good condition, and, before first using it, check that it is not damaged in any way. If this is the case, do not use it. Take the unit back to your reseller.
- This unit is not for use in a commercial environment.
- The reseller is not responsible for any damage caused by inappropriate use, nor for any intentional damage.
- Never disconnect the unit by pulling on the cable.
- This massage equipment is NOT suitable for use by children.
- Do not jump on the platform, as this may damage the unit.
- If there is any visible damage, do not use the unit. Disconnect it and contact a technician. The unit may be liable to cause electrocution.
- Never try to repair the unit yourself. Contact the reseller or Customer Service.
- Switch off and disconnect the unit after each use.
- Switch off and disconnect the unit before cleaning it.
- If you use the unit on a carpeted floor, check that the air vents are not obstructed.
- Do not use the unit on a vinyl-covered surface.
- It is recommended that you perform some warm-up exercises before using the unit.
- The speed and length of exercises should be increased progressively.
- The unit must only be used by one person at a time.
- Women who are pregnant or are fitted with an IUD (Intra Uterine Device) must NOT use the unit.
- If you feel unwell, or if you feel dizzy, stop using the unit immediately. Consult your doctor without delay if you feel ill, if you have any pain in your joints or elsewhere, if your heart rate increases abnormally or if you have any other abnormal symptoms.
- If you have not done any sport for a long time or if you have a heart, circulatory or orthopaedic condition, check with your doctor before using the unit.
- Keep the unit in a dry place, away from any source of water, and check that the electrical components are not damp.
- Clean the unit using a damp cloth and non-chemical detergent.
- This unit must not be used by children, nor by persons with reduced physical, sensorial or mental capacities, or by persons lacking experience or knowledge unless they have been provided, by a person in charge of safety, with supervision or prior instructions concerning the use of the unit.
- Do not allow children to play with the unit.
- If the electrical power cable is damaged, it must be replaced by the manufacturer, its technical service or any suitably qualified person, to avoid any risk.

## WARNING!

- It is dangerous to dismantle the unit yourself.
- It is dangerous to put your hand in the gap below the platform.
- To avoid either damaging the unit or making it noisy, do not move your centre of gravity to the edge of the platform.

## RESTRICTIONS ON USE

- 1) Do not use the unit if you suffer from mental illness.
- 2) Do not use the unit if you are ill.
- 3) Children must not use the unit.
- 4) Women must not use the unit if they are pregnant or menstruating.

## OPERATING PRINCIPLES

The technology used in the CLUB UP AND DOWN is based upon innovative technology: it reproduces an oscillating movement. The base plate moves in two dimensions: Up-Down. This works out the muscles exactly as if they were in action during physical or muscle-building activity, but much more effectively. In fact, the energy is expended in depth and not just at the surface. Save time and increase results during a traditional exercise session, in a much shorter time than with traditional activities, while avoiding any risk of injury to your body.

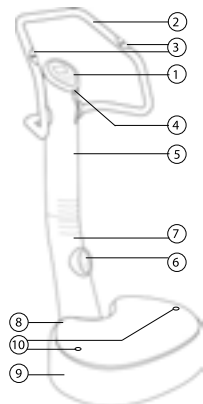
The different mode settings and variable intensity drive the motor according to a pre-determined protocol selected to satisfy the objectives of everybody (massage, physiotherapy, fitness training, fat burn-off, drainage, muscular tone, etc.).

## EFFECTS ON THE ORGANISM

- Slimming and lipolysis effects
- Muscular micro-contractions promote heat production by your organism. You can thus use up calories and burn off fat.
- Stimulation by oscillation activates the blood circulation and increases oxygen exchange at muscular tissue level. It improves the elimination of toxins.
- Micro-contractions also create a tightening effect on the superficial layers of the epidermis that improves skin quality.
- Improvement of blood circulation.

## DESCRIPTION OF THE UNIT

- 1) Main control panel
- 2) Support bar
- 3) Heart rate sensor
- 4) Safety and emergency stop key
- 5) Upper column
- 6) Secondary control panel
- 7) Lower column
- 8) Platform
- 9) Base
- 10) Hook attachment point



**The safety and emergency stop key:** This key allows the unit to operate. In the event that an emergency shutdown of the unit is required, you can remove the key by pulling the cord. You may also remove this key and leave it in a secure place, so that children do not play with the unit.

## ACCESSORIES



● 6 M8.1



● 2 M6 × 12



● 1 M6



● 6 M8.2



● 6 M8 × 35



● 1



● 4 M6

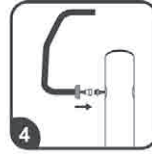
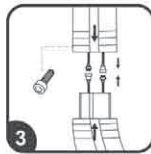
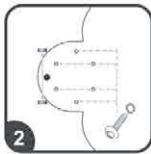


● 5 M6x20

## ASSEMBLY INSTRUCTIONS

When unpacking your CLUB UP AND DOWN, check that none of the parts is missing. Also check that the unit has not been damaged in transport.

- 1) Take the lower column and place it near to the base, connect the electrical plug to the base. Insert the end of the column into the base of the unit so that the screw holes are correctly aligned.
- 2) Once the components are assembled, tip the unit on its side and use six M8x35 bolts to assemble the base to the column. For each bolt use one M8.1 washer and one M8.2 locknut.
- 3) Align the upper column with the lower column. Place the two items face to face and connect the two electrical lugs. Push the two columns together and secure in position using an M6x20 bolt.
- 4) Take the two components of the support bar and connect the electrical cables as shown in the diagram. Use two M6x20 bolts to assemble the lower part of the support bar to the column. With each bolt use an M6 washer.
- 5) Repeat this step for the opposite side, taking care to plug together correctly the two upper parts of the support bar.
- 6) Assemble the two upper parts of the support bar. Use M6 x 12 bolts.
- 7) Place and clip into position the trim above the junction between the two components of the support bar.

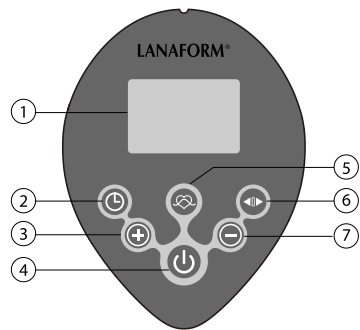


Your unit is ready for use.

## CONTROLS

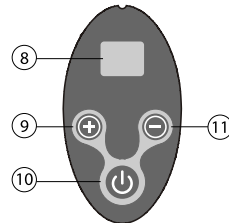
### Main control panel

- 1) Digital display
- 2) Time adjusting button
- 3) Button to increase intensity of oscillatory movement
- 4) On/Off button
- 5) Start button for "Cardiac rate" feature
- 6) Mode selection button
- 7) Button to decrease intensity of oscillatory movement



### Secondary control panel

- 8) Digital display
- 9) Button to increase intensity of oscillatory movement
- 10) On/Off button
- 11) Button to decrease intensity of oscillatory movement

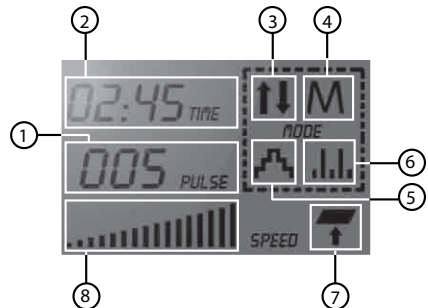


## OPERATING INSTRUCTIONS

- 1) Connect the unit and switch it on using the switch at the back of the base. The unit is now in standby mode. Press the On/Off button. The unit will start to operate. If you press the button a second time, the unit will return to the standby mode.
- 2) Please read the "Controls" chapter for full details of the various functions available.
- 3) If you want to use the unit in the "upright" position, stand on the unit before switching it on.
- 4) If you prefer another position, it is better to ask another person to help you operate the controls, or to start "upright" and then change position.
- 5) For both your health and your safety, do not use the unit for more than 20 minutes per séance to avoid stressing your body.

## DISPLAYS

- 1) Heart rate display
- 2) Operating time display
- 3) Manual mode display
- 4) Mode 1 display
- 5) Mode 2 display
- 6) Mode 3 display
- 7) Safety key warning symbol
- 8) Intensity level on a scale of 1 to 16



## MODES

### Manual mode

In this mode, you can adjust the intensity of the oscillatory movement yourself. There are 16 intensity levels.

- M1 Mode 1  
The speed increases progressively (step by step) starting at level 1 and finishing at level 16. It then decreases progressively from level 1 to level 16.
- M2 Mode 2  
The speed increases two levels at a time (1, 3, 5, 7 .....15) and then decreases by two levels at a time (15, 13, 11 ..... 1).
- P3 Programme 3  
The speed changes from intensity level 2 to 16 and then from 16 to 2 at intervals of 5 seconds.

## TECHNICAL DATA

- CLUB UP AND DOWN Model
- Reference: 57690
- Power supply: 230V – 50Hz
- Maximum permitted load: 200kg

## MAINTENANCE

Take care to switch off the unit before performing daily maintenance.

Never use formaldehyde or any other organic cleaner to clean the unit.

Use a soft, dry cloth rather than a damp cloth to clean the electrical switch and the base surround.

The unit may be damaged if any cleaning product seeps inside.

If the power supply cable is damaged, it must be replaced by a special cable or a complete electrical assembly available from the manufacturer or Customer Service.

LANAFORM® guarantees that this product is free of all manufacturing and material defects for a period of two years from the date of purchase, except under the following circumstances: the guarantee for this LANAFORM® product does not cover damage resulting from incorrect or improper use, accidental damage, the addition of an unapproved accessory, any modification to the product or any other situation outside the control of LANAFORM®.

LANAFORM® is not liable for any consequential or special damage.

All implicit guarantees covering product suitability are limited to a period of two years from the date of initial purchase.

On reception, LANAFORM® will, as it deems fit, repair or replace your product. In the event that this unit is repaired by any person other than the LANAFORM® Service Centre, the guarantee is null and void.

# CLUB UP AND DOWN

## Manuel d'utilisation.

FR

Cher client,

Nous vous remercions de votre confiance envers LANAFORM et notre Club Up and Down. Veuillez lire ce manuel attentivement avant usage, en particulier les consignes de sécurité, de façon à utiliser l'appareil correctement. Veuillez également conserver ce manuel, pour le relire au besoin.

### CONSIGNES GENERALES DE SECURITE

- Conservez l'emballage hors de portée des enfants. Les sacs en plastiques comportent un risque d'étouffement.
- Assurez-vous que l'appareil reste en bon état et, avant de l'utiliser pour la première fois, vérifiez qu'il n'est pas endommagé. S'il l'est, ne l'utilisez pas. Reportez-le chez votre revendeur.
- Cet appareil ne peut être utilisé dans un contexte commercial.
- Le revendeur n'est pas responsable des dommages occasionnés par un traitement inapproprié, ni des dommages intentionnels.
- Ne débranchez jamais l'appareil en tirant sur le câble.
- Cet appareil de massage ne convient PAS aux enfants.
- Ne sautez pas sur la plate-forme, cela peut endommager l'appareil.
- En cas de dommage visible, n'utilisez plus l'appareil. Débranchez-le et prenez contact avec un technicien. L'appareil pourrait comporter un risque d'électrocution
- N'essayez jamais de réparer les dommages vous-même. Consultez votre revendeur ou le service clientèle.
- Après chaque usage, éteignez l'appareil et débranchez-le.
- Eteignez l'appareil et débranchez-le avant de le nettoyer.
- Si vous utilisez l'appareil sur un tapis, veillez à ce que les orifices d'aération ne soient pas masqués.
- N'utilisez pas l'appareil sur un revêtement de type vinyle.
- Il est recommandé de faire quelques exercices d'échauffement avant d'utiliser l'appareil.
- Augmentez la vitesse et la longueur des exercices progressivement.
- L'appareil ne peut être utilisé que par une seule personne à la fois.
- Les femmes enceintes ou portant un stérilet ne peuvent PAS utiliser l'appareil.
- Si vous vous sentez mal, si vous avez des vertiges, arrêtez immédiatement d'utiliser l'appareil. Consultez votre médecin sans tarder si vous vous sentez malade, si vous ressentez des douleurs aux articulations ou ailleurs, si votre pouls accélère de façon anormale ou si vous présentez tout autre symptôme anormal.
- Si vous n'avez plus pratiqué de sport depuis longtemps ou si vous avez un problème cardiaque, circulatoire ou orthopédique, consultez votre médecin avant d'utiliser l'appareil.
- Conservez l'appareil au sec, à l'abri de l'eau et veillez à ce que les éléments électriques ne soient pas humides.
- Nettoyez l'appareil avec un chiffon humide et un détergent non chimique.
- Cet appareil ne peut être utilisé par des enfants, ni des personnes présentant un handicap physique, neurologique ou mental, des personnes qui manquent d'expérience ou de connaissances en la matière, à moins qu'elles utilisent l'appareil sous la surveillance et les instructions d'une autre personne responsable de leur sécurité.
- Veillez à ce que les enfants ne jouent pas avec l'appareil.
- Si le câble électrique est endommagé, il doit être remplacé par le fabricant, son service technique ou toute autre personne qualifiée, de façon à éviter tout risque.



## ATTENTION !

- Il est dangereux de démonter l'appareil vous-même.
- Il est dangereux de mettre la main dans l'interstice de la plate-forme.
- Ne déplacez pas votre centre de gravité sur un côté de la plate-forme, pour ne pas endommager l'appareil et le rendre bruyant.

## INTERDICTIONS

- 1) Si vous souffrez d'un traumatisme psychique, n'utilisez pas l'appareil.
- 2) Si vous êtes malade, n'utilisez pas l'appareil.
- 3) Les enfants ne peuvent pas utiliser l'appareil.
- 4) Les femmes enceintes et en période de menstruations ne peuvent pas utiliser l'appareil.

## PRINCIPE ET FONCTIONNEMENT :

La technologie utilisée dans le CLUB UP AND DOWN, réside dans une nouvelle forme d'innovation : elle reproduit un mouvement oscillant. Le plateau travaille en 2 dimensions : Montée-Descente. Les muscles sont sollicités exactement comme s'ils étaient mis en action lors d'une activité physique ou de musculation mais avec une efficacité beaucoup plus importante. En effet, le travail se fait en profondeur et pas seulement en surface ...

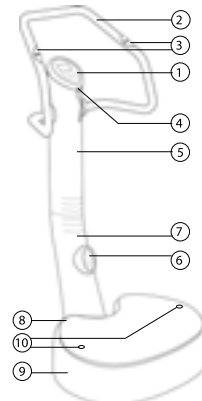
Gagnez du temps et augmentez les résultats obtenus lors d'une séance d'exercices traditionnels en préservant votre corps de tout risque de blessure en beaucoup moins de temps que lors d'une activité traditionnelle et sans aucun risque de blessure. Les différents modes et l'intensité variable vont entraîner le moteur selon un protocole établi afin de répondre aux objectifs de chacun (massage, rééducation, remise en forme, brûlage des graisses, drainage, tonification musculaire, etc...)

## LES EFFETS SUR L'ORGANISME

- Amincissement et effet lipolyse
- Les Micro contractions musculaires favorisent la production de chaleur de votre organisme. Vous dépenserez donc des calories, et brûlerez ainsi les graisses
- La stimulation par oscillation, active la circulation sanguine et augmente l'échange en oxygène aux niveaux des tissus musculaires. Elle contribue à une meilleure élimination des toxines.
- Les Micro contractions provoquent également l'effet « tenseur » sur les couches superficielles de l'épiderme permettant d'augmenter la qualité de la peau.
- Amélioration de la circulation sanguine

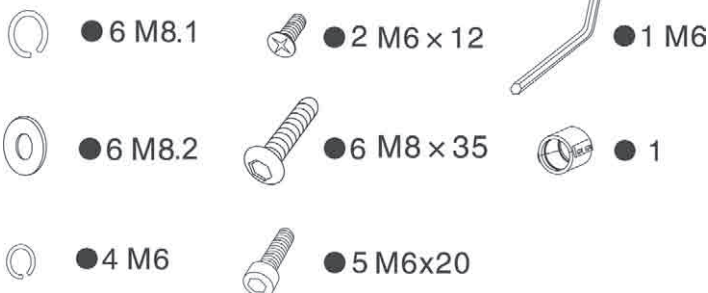
## DESCRIPTIF DE L'APPAREIL

- 1) Panneau de commandes principal
- 2) Volant
- 3) Capteur de pulsations cardiaques
- 4) Clef de sécurité et d'arrêt d'urgence
- 5) Colonne supérieure
- 6) Panneau de commande secondaire
- 7) Colonne inférieure
- 8) Plate-forme
- 9) Base
- 10) Emplacement des crochets



**La clef de sécurité et d'arrêt d'urgence :** Cette clef permet à votre appareil de fonctionner. En cas d'urgence nécessitant un arrêt complet de la machine, vous pouvez ôter la clef en tirant sur la cordelette. Vous pouvez également ôter et conserver cette clef dans un endroit sûr, afin d'éviter que des enfants ne jouent avec l'appareil.

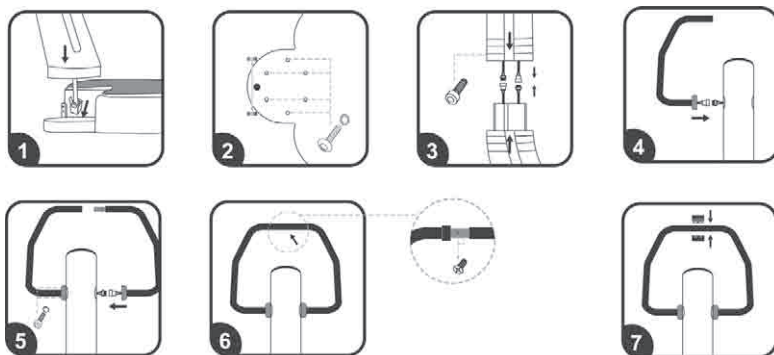
## ACCESSOIRES



## INSTRUCTIONS DE MONTAGE

Lors du déballage de votre Club up and down, vérifiez que l'ensemble des pièces soit bien présent. Vérifiez également que l'appareil n'a subi aucun dommage suite au transport.

- 1) Saisissez la colonne inférieure et placez la proximité du socle et connectez la fiche électrique à celui-ci. Insérez l'extrémité de la colonne dans la base de l'appareil jusqu'à ce que les trous de vis soient correctement alignés.
- 2) Une fois les pièces en place, inclinez l'appareil sur le côté et utilisez 6 vis M8x35 pour assembler le socle et la colonne. Pour chaque vis ajoutez 1 rondelle M8.1 et un contre écrou M8.2.
- 3) Assemblez la colonne supérieure avec la colonne inférieure. Placez les pièces l'une en face de l'autre afin de connecter les deux fiches électriques. Emboîtez ensuite les 2 montants et utilisez une vis M6x20.
- 4) Prenez les pièces composant le volant et raccordez les câbles électriques, comme indiqué sur schéma. Utilisez 2 vis M6x20 pour assembler la partie inférieure du volant à la colonne. Pour chaque vis ajoutez une rondelle M6.
- 5) Faites de même pour le côté opposé, en prenant soin d'emboîter correctement les deux parties supérieures du volant.
- 6) Assemblez les deux parties supérieures du volant, Utilisez la vis M6x12.
- 7) Placez et emboîtez la garniture par-dessus la jonction des deux pièces du volant

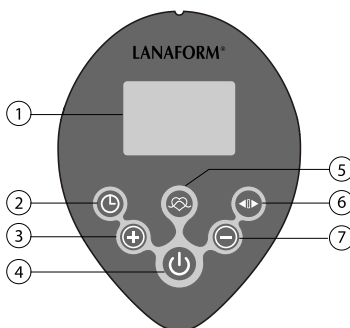


Votre appareil est prêt à fonctionner.

## COMMANDES

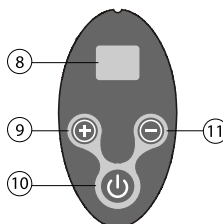
### Panneau de commande principal

- 1) Ecran digital
- 2) Bouton de réglage du temps
- 3) Bouton augmentant l'intensité des mouvements oscillants
- 4) Bouton marche/arrêt
- 5) Bouton de mise en marche de la fonction « Fréquence cardiaque »
- 6) Bouton de sélection des modes
- 7) Bouton diminuant l'intensité des mouvements oscillants



### Panneau de contrôle secondaire

- 8) Ecran digital
- 9) Bouton augmentant l'intensité des mouvements oscillants
- 10) Bouton marche/arrêt
- 11) Bouton de diminution de l'intensité des mouvements oscillants

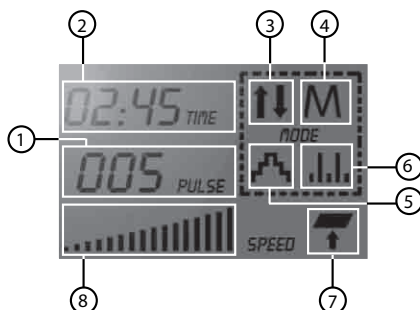


## MODE D'EMPLOI

- 1) Branchez l'appareil et actionnez l'interrupteur qui se trouve à l'arrière du socle. L'appareil est maintenant en veille. Appuyez sur le bouton Marche/Arrêt. L'appareil commence à fonctionner. Si vous appuyez une seconde fois, il se remet en veille.
- 2) Veuillez vous reporter au chapitre « Commandes » pour utiliser les différentes fonctions.
- 3) Si vous désirez utiliser l'appareil en mode « debout », placez-vous dessus avant de le mettre en marche.
- 4) Si vous préférez une autre posture, il est préférable de demander à une autre personne de vous aider à utiliser les commandes ou de commencer debout, puis de changer de posture.
- 5) Pour votre santé et votre sécurité, n'utilisez pas l'appareil plus de 20 minutes par séance afin de ne pas trop solliciter votre corps.

## ECRANS

- 1) Affichage des pulsations cardiaques
- 2) Affichage du temps de travail
- 3) Affichage du mode manuel
- 4) Affichage du mode 1
- 5) Affichage du mode 2
- 6) Affichage du mode 3
- 7) Témoin d'indication de la clef de sécurité
- 8) Affichage du niveau d'intensité allant de 1 à 16



## MODES

### Mode manuel

Dans ce mode, vous pouvez régler vous-même le niveau d'intensité des mouvements oscillants. Vous avez à votre disposition 16 niveaux d'intensité.

- M1 Mode 1  
La vitesse augmente de façon progressive ( palier par palier) en commençant au niveau 1 pour terminer au niveau 16. Puis diminue de manière dégressive du niveau 16 au niveau 1.
- M2 Mode 2  
La vitesse augmente par palier de 2 niveaux d'intensité ( 1, 3, 5, 7...15), puis diminue par palier de 2 niveaux d'intensité (15, 13, 11, ...1)
- P3 Programme 3  
La vitesse passe alternativement du niveau d'intensité 2 à 16 et de 16 à 2 par intervalle de 5 secondes.

## DONNEES TECHNIQUES

- Modèle : CLUB UP AND DOWN
- Référence : 57690
- Consommation : 230V~ 50Hz
- Puissance : 300W
- Charge max. autorisée : 200kg

## ENTRETIEN

- Veillez à éteindre l'interrupteur et à débrancher l'appareil avant l'entretien quotidien.
- N'utilisez pas de formaldéhyde ou autre produit d'imprégnation organique pour nettoyer l'appareil.
- Utilisez un chiffon doux et sec plutôt qu'un chiffon humide pour nettoyer l'interrupteur électrique et le pourtour de la plate-forme.
- Une infiltration de produit nettoyant dans l'appareil peut l'endommager.
- Si le câble est endommagé, il doit être remplacé par un câble spécial ou une unité électrique complète, disponible auprès du fabricant ou du service clientèle.

LANAFORM® garantit par le présent que ce produit sera exempt de tout vice de matériau ou de fabrication pour une période de deux années à compter de sa date d'achat, à l'exclusion des spécifications suivantes ;

La garantie pour ce produit LANAFORM® ne couvrira pas les dommages causés à la suite de toute utilisation abusive ou inappropriée, de tout accident, de toute utilisation d'accessoire non autorisé, de toute modification apportée au produit ou de toute autre circonstance échappant au contrôle de LANAFORM®.

LANAFORM® ne peut être tenue pour responsable de tout type de dommages accessoires ou particuliers.

Dès réception, LANAFORM® réparera ou remplacera, suivant le cas, votre produit. Toute activité d'entretien de ce produit, confiée à toute personne autre que le Centre Service de LANAFORM®, rendra la présente garantie nulle et non avenue.

# CLUB UP AND DOWN

## Gebruiksaanwijzing

Beste klant,

Wij danken u voor uw vertrouwen in LANAFORM en in onze CLUB UP AND DOWN. Lees deze handleiding a.u.b. aandachtig vóór gebruik, vooral de veiligheidsinstructies om het toestel correct te kunnen gebruiken. Bewaar ook deze handleiding om ze later zo nodig opnieuw te kunnen inzien.

DU

### ALGEMENE VEILIGHEIDSLINSTRUCTIES

- Buiten het bereik van kinderen en gehandicapten bewaren. Plastic zakken houden een gevaar voor verstikking in.
- Vergewis u ervan dat het toestel in goede staat blijft, en vooraleer het voor de eerste keer te gebruiken, moet u controleren of het niet beschadigd is. Anders mag u het toestel niet gebruiken en brengt u het terug naar uw verkoper.
- Dit toestel mag niet in een commerciële context gebruikt worden.
- De verkoper is niet aansprakelijk voor schade veroorzaakt door een onaangepaste behandeling, noch voor opzettelijke schade.
- Koppel het toestel nooit los van het net door aan het snoer te trekken.
- Dit massagetoestel is NIET geschikt voor kinderen.
- Spring niet op het platform om het toestel niet te beschadigen.
- Bij zichtbare schade mag u het toestel niet gebruiken. Ontkoppel het van het net en neem contact op met een technicus. Het toestel zou elektrocutiegevaar kunnen inhouden.
- Probeer nooit de schade zelf te herstellen, maar raadpleeg uw verkoper of de klantendienst.
- Schakel het toestel na elk gebruik uit en trek de stekker uit het stopcontact.
- Schakel het toestel uit en trek de stekker uit het stopcontact vooraleer het schoon te maken.
- Als u het toestel op een tapijt gebruikt, let er dan voor op dat de verluchtingsopeningen niet afgedekt zijn.
- Gebruik het toestel niet op een vloerbekleding van het vinyltype.
- Het wordt aanbevolen om enkele opwarmingsoefeningen te doen vooraleer het toestel te gebruiken.
- Verhoog de snelheid en de duur van de oefeningen geleidelijk.
- Het toestel mag slechts door een enkele persoon tegelijk gebruikt worden.
- Zwangere vrouwen of vrouwen met een spiraaltje mogen het toestel NIET gebruiken.
- Stop onmiddellijk als u zich misselijk voelt of last hebt van duizeligheid. Raadpleeg zo snel mogelijk uw arts als u zich ziek voelt, als u gewrichtspijnen of andere pijnen hebt, als uw pols abnormaal versnelt of als u een ander abnormaal symptoom gewaarwordt.
- Als u allang geen sport meer beoefend hebt of als u een probleem hebt aan het hart, met de bloedsomloop of orthopedisch, raadpleeg dan uw arts vooraleer het toestel te gebruiken.
- Bewaar het toestel droog en uit de buurt van water, en zorg ervoor dat de elektrische onderdelen niet nat worden.
- Maak het toestel schoon met een vochtige vod en een niet-chemisch detergens.
- Dit toestel mag niet gebruikt worden door kinderen, noch door personen met een fysieke, neurologische of mentale handicap, personen met gebrek aan ervaring of kennis terzake, tenzij ze het toestel gebruiken onder toezicht en volgens de instructies van een andere persoon die verantwoordelijk is voor hun veiligheid.
- Zorg ervoor dat de kinderen niet met het toestel spelen.
- Als de elektrische kabel beschadigd is, moet hij - om elk risico te vermijden - vervangen worden door de fabrikant, zijn technische dienst of een andere vakman.

## AANDACHT!

- Het is gevaarlijk om het toestel zelf te demonteren.
- Het is gevaarlijk om de handen in de spleet van de plaat te steken.
- Verplaats uw zwaartepunt niet op een kant van de plaat om het toestel niet te beschadigen waardoor het luidruchtiger zal worden.

## VERBODEN

- 1) Als u lijdt aan een psychisch trauma, gebruik het toestel dan niet.
- 2) Gebruik het toestel ook niet als u ziek bent.
- 3) Kinderen mogen het toestel niet gebruiken.
- 4) Zwangere vrouwen en vrouwen die hun menstruatie hebben, mogen het toestel niet gebruiken.

## PRINCIPE EN WERKING:

De in de CLUB UP AND DOWN gebruikte technologie schuilt in een nieuwe vorm van innovatie: ze produceert een schommelende (oscillerende) beweging. De plaat werkt in 2 dimensies: Omhoog/omlaag - De spieren worden belast net zoals ze in actie zouden komen tijdens een fysieke activiteit of bij een spiertraining, maar met een veel grotere doeltreffendheid. Inderdaad, het werk gebeurt in de diepte en niet alleen aan het oppervlak ...

Win tijd en verbeter de resultaten die verkregen worden bij een behandeling met behulp van traditionele oefeningen en behoud uw lichaam in veel minder tijd dan bij een traditionele activiteit en zonder enig blessurerisico.

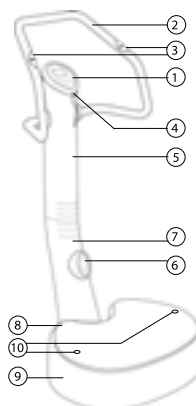
De motor werkt in verschillende werkwijzen en met veranderlijke intensiteit om te beantwoorden aan de individuele doelstellingen (massage, revalidatie, training, vetverbranding, drainage, versterken van de spieren enz.).

## DE INVLOEDEN OP HET ORGANISME

- Vermagerings- en lipolyse-effect
- Microscopische spiercontracties bevorderen de productie van warmte van uw organisme. U zult dus calorieën verbruiken en vet verbranden
- Het stimuleren door oscillatie activeert de bloedsomloop en verhoogt de uitwisseling van zuurstof ter plaatse van de spierweefsels. Dit draagt bij tot een betere afvoer van de toxines.
- De microscopische contracties veroorzaken ook het «strekspiereffect” op de bovenste lagen van de opperhuid waardoor de kwaliteit van de huid kan verbeteren.
- Verbetering van de bloedsomloop

## BESCHRIJVING VAN HET TOESTEL

- 1) Hoofdbedieningspaneel
- 2) Handwiel
- 3) Hartslagmeter
- 4) Veiligheids- en noodstopsleutel
- 5) Bovenste kolom
- 6) Hulpbedieningspaneel
- 7) Onderste kolom
- 8) Platform
- 9) Voet
- 10) Plaats van de haken



**Veiligheids- en noodstop sleutel:** U hebt deze sleutel nodig om met het toestel te werken. In geval van nood, wanneer de machine volledig moet uitgeschakeld worden, kunt u de sleutel met behulp van het koordje uittrekken. U kunt ook deze sleutel verwijderen en op een veilige plaats bewaren om te vermijden dat kinderen met het toestel zouden spelen.

## HULPSTUKKEN

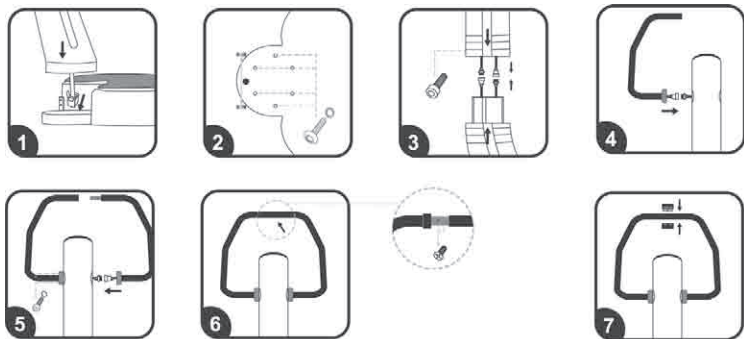


DU

## MONTAGE-INSTRUCTIES

Controleer tijdens het uitpakken van uw Club Up and Down, of alle onderdelen wel degelijk aanwezig zijn. Controleer ook of het toestel geen transportschade heeft geleden.

- 1) Neem het onderste deel van de kolom vast, plaats het in de buurt van de sokkel en sluit er de elektrische connector op aan. Steek het uiteinde van de kolom in de voet van het toestel tot de schroefgaten uitgelijnd liggen.
- 2) Eens de onderdelen aangebracht, kantelt u het toestel opzij om met de 6 schroeven M8x35 de sokkel en de kolom samen te voegen. Voeg voor elke schroef 1 sluitring M8.1 en een contraoer M8.2 toe.
- 3) Verbind de bovenste kolom met de onderste. Plaats de onderdelen zo tegenover elkaar dat de twee elektrische stekkers met elkaar te verbonden kunnen worden. Doe dit, schuif de 2 kolommen in elkaar en bevestig ze met een schroef M6x20.
- 4) Neem de onderdelen van de handgreep en sluit de elektrische kabels aan zoals aangegeven op het schema. Gebruik 2 schroeven M6x20 om het onderste deel van de handgreep met de kolom te verbinden. Gebruik bij elke schroef een sluitring M6.
- 5) Doe hetzelfde voor de tegenovergestelde kant, en zorg er daarbij voor de twee bovenste delen van de handgreep juist in elkaar te steken.
- 6) Assembleer de twee bovenste delen van het handwiel, gebruik daartoe schroef M6x12.
- 7) Plaats de afdekschalen boven en onder op de plaats waar de twee delen van de handgreep in elkaar geschoven zijn en klik ze in elkaar.

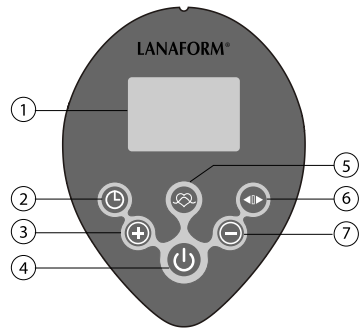


Uw toestel is nu  
gebruiks klaar.

## BEDIENINGSELEMENTEN

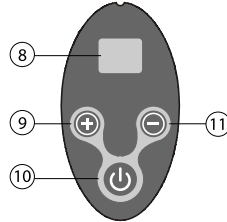
### Hoofdbedieningspaneel

- 1) Digitaal scherm
- 2) Tijdstelknop
- 3) Knop om de amplitude van de trillingen te vergroten
- 4) Aan/Uit-knop
- 5) Knop om de «Hartslagfrequentie» in werking te stellen
- 6) Knop voor het kiezen van de werkwijzen
- 7) Knop om de amplitude van de trillingen te verkleinen



### Hulpbedieningspaneel

- 8) Digitaal scherm
- 9) Knop om de amplitude van de trillingen te vergroten
- 10) Aan/Uit-knop
- 11) Knop om de amplitude van de trillingen te verkleinen

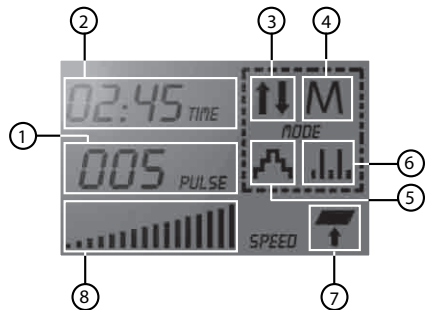


## GEBRUIKSAANWIJZING

- 1) Sluit het toestel aan en bedien de schakelaar die zich op de achterkant van de sokkel bevindt. Het toestel staat nu in de paraatstand. Druk op de Aan/Uit-knop. Het toestel begint te werken. Als u een tweede keer drukt, gaat het toestel weer over naar de paraatstand.
- 2) Zie het hoofdstuk «Bedieningselementen» om de verschillende functies te gebruiken.
- 3) Als u het toestel in de modus «staan» wilt gebruiken, ga er dan op staan vooraleer het toestel in werking te stellen.
- 4) Als u een andere houding verkiest, is het te verkiezen om een andere persoon te vragen u te helpen bij het gebruik van de bedieningselementen of staand te beginnen en dan van houding te veranderen.
- 5) Gebruik voor uw gezondheid en uw veiligheid het toestel niet langer dan 20 minuten per behandeling om uw lichaam niet te veel te belasten.

## SCHERMEN

- 1) Weergave van de hartslag
- 2) Weergave van de gebruikstijd
- 3) Weergave handbediening
- 4) Weergave modus 1
- 5) Weergave modus 2
- 6) Weergave modus 3
- 7) Verklikerlichtje voor de veiligheidsleutel
- 8) Weergave van de intensiteit, gaande van 1 tot 16





## WERKWIJZEN

### Handbediening

In deze modus kunt u zelf de intensiteit van de trilbewegingen regelen. U kunt tussen 16 intensiteiten kiezen.

- M1 Modus 1  
De snelheid neemt langzaam toe (stapsgewijs) en begint bij niveau 1 om te eindigen bij niveau 16. En vermindert daarna van niveau 16 naar niveau 1.
- M2 Modus 2  
De snelheid verhoogt stapsgewijs met 2 intensiteitsniveaus (1, 3, 5, 7 ... 15), en vermindert daarna weer met telkens 2 intensiteitsniveaus (15, 13, 11 ... 1)
- P3 Programma 3  
De snelheid gaat afwisselend van intensiteitsniveau 2 tot 16 en van 16 tot 2 telkens met 5 seconden tussen.



## TECHNISCHE GEGEVENS

- Model: CLUB UP AND DOWN
- Referentie: 57690
- Aansluitwaarden: 230 V- ~ 50Hz
- Vermogen: 300 W
- Max. toegestane belasting: 200 kg

## ONDERHOUD

- Zet de schakelaar uit en trek de stekker uit het stopcontact alvorens het dagelijkse onderhoud te doen.
- Gebruik geen formaldehyde of ander organisch impregnatieproduct om het toestel schoon te maken.
- Gebruik liever een zachte, droge vod dan een vochtige doek om de elektrische schakelaar en de omtrek van het platform te reinigen.
- Als reinigingsmiddel in het toestel insijpelt, kan dit het toestel beschadigen.
- Een beschadigd snoer moet vervangen worden door een speciale kabel of een volledige elektrische eenheid, die verkrijgbaar is bij de fabrikant of de klantendienst.

LANAFORM® garandeert dit product tegen materiaal- en fabricagefouten gedurende een periode van twee jaar vanaf de aankoopdatum, met uitsluiting van de volgende beperkingen.

De garantie voor dit LANAFORM®-product zal geen schade dekken die veroorzaakt wordt door een slecht of ongepast gebruik van het toestel, een ongeluk, het gebruik van niet-toegestane accessoires, alle aanpassingen van het product of elke andere omstandigheid die aan de controle van LANAFORM® ontsnapt.

LANAFORM kan niet aansprakelijk worden gesteld voor alle bijkomende schade, voor alle gevolgschade of bijzondere schade.

Bij ontvangst zal LANAFORM® uw product herstellen of vervangen, naargelang het geval. Elk onderhoud van het product, toevertrouwd aan iemand anders dan het Service Center van LANAFORM zal deze garantie van nul en gener waarde maken.

# CLUB UP AND DOWN

## Manual de utilización

Estimado cliente,

Le agradecemos por su confianza en LANAFORM y nuestro CLUB UP AND DOWN. Antes de la utilización, sírvase leer este manual con atención, de modo especial las instrucciones de seguridad y para la utilización correcta del aparato. Asimismo, conserve a mano este manual para releerlo en caso de necesidad.

### INSTRUCCIONES GENERALES DE SEGURIDAD

- Coloque el embalaje fuera del alcance de los niños. Las bolsas de plástico implican un riesgo de asfixia.
- Asegúrese de que el aparato permanezca en buen estado y, antes de utilizarlo por la primera vez, asegúrese de que no esté dañado. Si lo estuviera, no lo utilice. Llévelo donde su revendedor.
- Este aparato no puede ser utilizado en un contexto comercial.
- El revendedor no es responsable de los daños ocasionados por un tratamiento no adecuado, ni por daños intencionales.
- No desconecte nunca el aparato jalando por el cable.
- Este aparato de masaje NO es adecuado para los niños.
- No salte sobre la plataforma, eso puede dañar el aparato.
- En caso de daño visible, no utilice el aparato. Desconéctelo y tome contacto con un técnico. El aparato podría conllevar un riesgo de electrocutarse.
- No trate nunca de reparar los daños usted mismo. Consulte su revendedor o el servicio al cliente.
- Cuando se termine su sesión, apague el aparato y desconéctelo.
- Apague el aparato y desconéctelo antes de limpiarlo.
- Si llegara a utilizar el aparato sobre un tapiz, asegúrese de que los orificios de aireación no lleguen a taparse.
- No utilice el aparato sobre un revestimiento de tipo vinilo.
- Se recomienda hacer algunos ejercicios de precalentamiento antes de utilizar el aparato.
- Aumente la velocidad y la duración de los ejercicios de manera progresiva.
- El aparato no puede ser usado más que por una sola persona a la vez.
- Las mujeres embarazadas o que utilizan un esterilet NO pueden utilizar este aparato.
- Si llegara a sentirse mal, si tuviera vértigos, detenga inmediatamente la utilización del aparato. Consulte su médico sin tardanza si se sintiera enfermo(a), si sintiera dolores a las articulaciones o en otra parte, si su pulso se acelerase de manera anormal o si sintiera cualquier otro síntoma anormal.
- Si no hubiera practicado deporte después de un largo período de tiempo o si tuviera un problema cardiaco, circulatorio u ortopédico, consulte su médico antes de utilizar este aparato.
- Conserve el aparato en un lugar seco, protegido del agua y cuide que los elementos eléctricos no se humedezcan.
- Limpie el aparato con un trapo húmedo y un detergente no químico.
- Este aparato no puede ser utilizado por niños, ni por personas que presente una minusvalía física, neurológica o mental; tampoco por personas sin experiencia o conocimiento en la materia; a menos que estas personas utilicen el aparato bajo la supervisión y siguiendo las instrucciones de otra persona responsable de su seguridad.
- Procure que los niños no jueguen con el aparato.
- Si se dañase el cable eléctrico, éste debe ser reemplazado por el fabricante, su servicio técnico o por cualquier otra persona calificada, de modo que se evite cualquier riesgo.

## ATENCIÓN!

- Es peligroso que desmonte usted mismo el aparato.
- Es peligroso meter la mano en el intersticio de la plataforma.
- No desplace su centro de gravedad hacia un costado de la plataforma, para no dañar el aparato ni hacerlo ruidoso.

## PROHIBICIONES

- 1) Si sufre de un traumatismo psíquico, no utilice el aparato.
- 2) Si está enfermo, no utilice el aparato.
- 3) Los niños no pueden utilizar el aparato.
- 4) Las mujeres embarazadas y en período de menstruación no pueden utilizar el aparato.

## PRINCIPIO Y FUNCIONAMIENTO

La tecnología utilizada en el CLUB UP AND DOWN, consiste en una nueva forma de innovación: reproduce un movimiento oscilante. El plato trabaja en 2 dimensiones: Subida-Bajada. Los músculos se solicitan exactamente como si estuvieran en acción durante una actividad física o de musculación, pero con una eficiencia mucho más importante. En efecto, el trabajo se hace en profundidad y no tan sólo en la superficie ...

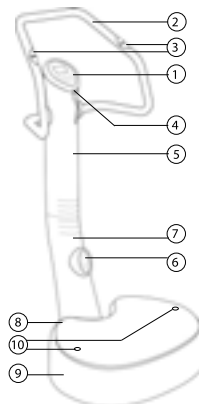
Gane tiempo y aumente los resultados obtenidos durante una sesión de ejercicios tradicionales, protegiendo su cuerpo de cualquier riesgo de herida, en mucho menos tiempo que en el caso de una actividad tradicional y sin ningún riesgo de herida. Las diferentes modalidades y la intensidad variable van a guiar el motor según un protocolo establecido, con el objeto de responder a los objetivos de cada uno (masaje, reeducación, condición física, quema de grasas, drenaje, tonificación muscular, etc.)

## LOS EFECTOS SOBRE EL ORGANISMO

- Adelgazamiento y efecto lipólisis
- Las Micro contracciones musculares favorecen la producción de calor de su organismo. Por consiguiente, gastará calorías y quemará así las grasas.
- La estimulación por oscilación, activa la circulación sanguínea y aumenta el intercambio de oxígeno a los niveles de los tejidos musculares. Contribuyendo así a una mejor eliminación de las toxinas.
- Las Micro contracciones provocan al mismo tiempo el efecto « tensor » en las capas superficiales de la epidermis, permitiendo mejorar la calidad de la piel.
- Mejoramiento de la circulación sanguínea.

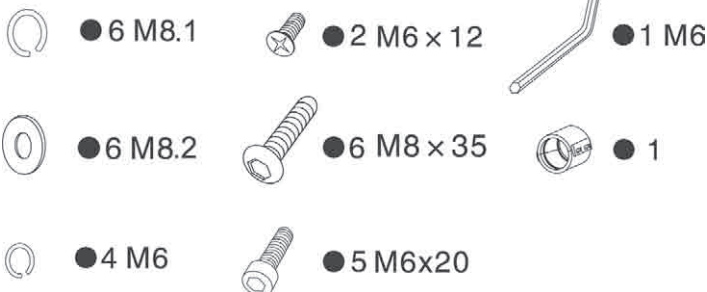
## DESCRIPCIÓN DEL APARATO

- 1) Panel de mando principal
- 2) Volante
- 3) Sensor de pulsaciones cardíacas
- 4) Llave de seguridad y parada de emergencia
- 5) Columna superior
- 6) Panel de mando secundario
- 7) Columna inferior
- 8) Plataforma
- 9) Base
- 10) Emplazamiento de los ganchos



**Llave de seguridad y parada de emergencia:** Este llave permite que el aparato funcione. En caso de emergencia que necesite una detención completa de la máquina, usted puede quitar la llave jalando de la cuerdecilla. Para evitar que los niños jueguen con el aparato, también puede quitar la llave para guardarla en un lugar seguro.

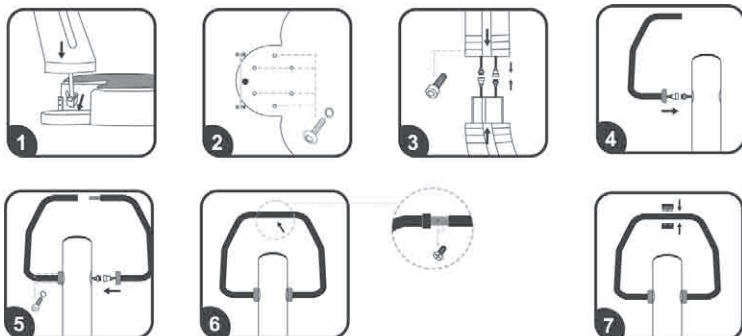
## ACCESORIOS



## INSTRUCCIONES DE MONTAJE

Al momento de desembalar su Club up and down, verifique que todas las piezas estén bien presentes. Verifique asimismo que el aparato no haya sufrido ningún daño provocado por el transporte.

- 1) Agarre la columna inferior y colóquela cerca del zócalo y conecte el enchufe eléctrico a dicho zócalo. Introduzca el extremo de la columna en la base del aparato, hasta que los orificios de tornillo estén correctamente alineados.
- 2) Una vez que las piezas estén en su lugar, incline el aparato sobre el costado y utilice 6 tornillos M8x35 para ensamblar el zócalo y la columna. Para cada tornillo añada 1 arandela MB.1 y una contratuerca MB.2.
- 3) Ensamble la columna superior con la columna inferior. Coloque las piezas una frente a la otra, a fin de conectar las dos enchufes eléctricos. A continuación, coloque y encaje los 2 montantes y utilice un tornillo M6x20.
- 4) Tome las piezas que componen el volante y conecte los cables eléctricos, tal y como se indica en el esquema. Utilice 2 tornillos M6x20 para ensamblar la parte inferior del volante a la columna. Para cada tornillo, añada una arandela M6.
- 5) Haga lo mismo con el costado opuesto, teniendo cuidado de encajar correctamente las dos partes superiores del volante.
- 6) Ensamble las dos partes superiores del volante. Utilice el tornillo M6x12.
- 7) Coloque y encaje la guarnición por encima de la juntura de las dos piezas del volante.

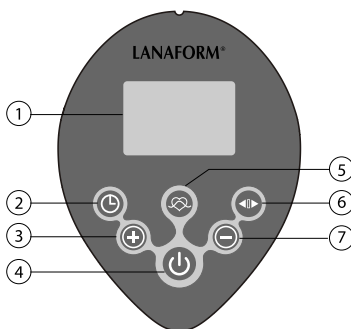


Su aparato está listo para funcionar.

## MANDOS

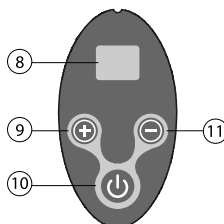
### Panel de mando principal

- 1) Pantalla digital
- 2) Botón para regulación del tiempo
- 3) Botón que aumenta la intensidad de los movimientos oscilantes
- 4) Botón Marcha/Detención
- 5) Botón de puesta en marcha de la función « Frecuencia cardiaca »
- 6) Botón de selección de las modalidades
- 7) Botón que disminuye la intensidad de los movimientos oscilantes



### Panel de mando secundario

- 1) Pantalla digital
- 2) Botón que aumenta la intensidad de los movimientos oscilantes
- 3) Botón Marcha/Detención
- 4) Botón que disminuye la intensidad de los movimientos oscilantes

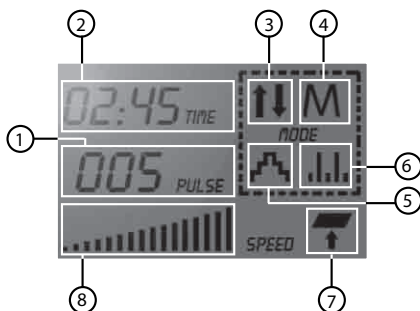


## MODO DE EMPLEO

- 1) Conecte el aparato y accione el interruptor que se encuentra en la parte posterior del zócalo. El aparato está ahora en modo de espera. Pulse sobre el botón Marcha/Detención. El aparato comienza a funcionar. Si pulsa una segunda vez, el aparato vuelve al modo en espera.
- 2) Vaya al capítulo « Mandos » para la utilización de las diferentes funciones.
- 3) Si desea utilizar el aparato en la modalidad "de pie", póngase encima antes de la puesta en marcha.
- 4) Si prefiere otra postura, es preferible que le pida a otra persona la ayuda para utilizar los mandos o comience de pie, luego cambie de postura.
- 5) Por su salud y su seguridad, no utilice el aparato más de 20 minutos por sesión, con el objeto de no exigirle demasiado a su cuerpo.

## PANTALLAS

- 1) Visualización de las pulsaciones cardiacas
- 2) Visualización del tiempo de trabajo
- 3) Visualización del modo manual
- 4) Visualización del modo 1
- 5) Visualización del modo 2
- 6) Visualización del modo 3
- 7) Indicador de la llave de seguridad
- 8) Visualización del nivel de intensidad que va de 1 a 16



## MODALIDADES

### Modo manual

En este modo puede regular usted mismo el nivel de intensidad de los movimientos oscilantes. Tiene a su disposición 16 niveles de intensidad.

M1 Modo 1

La velocidad aumenta de manera progresiva (gradualmente) comenzando por el nivel 1 para terminar en el nivel 16. Posteriormente, disminuye de manera progresiva desde el nivel 16 hasta el nivel 1.

M2 Modo 2

La velocidad aumenta por tramo de 2 niveles de intensidad ( 1, 3, 5, 7...15), después disminuye en 2 niveles de intensidad (15, 13, 11, ...1)

P3 Programa 3

La velocidad pasa alternativamente del nivel de intensidad 2 a 16 y de 16 a 2 en intervalo de segundos.

SP

## DATOS TÉCNICOS

- Modelo: CLUB UP AND DOWN
- Referencia: 57690
- Consumo: 230V~ 50Hz
- Potencia: 300W
- Carga máx. autorizada: 200kg

## MANTENIMIENTO

- Antes de efectuar el mantenimiento diario, apague el interruptor y desconecte el aparato.
- No utilice formaldehído ni otro producto de impregnación orgánico para limpiar el aparato.
- Utilice un trapo suave y seco, más bien que un trapo húmedo para limpiar el interruptor eléctrico y el contorno de la plataforma.
- Una infiltración de producto de limpieza en el aparato puede dañarlo.
- Si el cable estuviera dañado, se debe reemplazar por un cable especial o una unidad eléctrica completa, disponible donde su fabricante o su servicio al cliente.

LANAFORM® garantiza por la presente que este producto no tiene ningún defecto de material ni de fabricación durante un período de dos años, a partir de la fecha de su compra, con excepción de las especificaciones siguientes:

La garantía sobre este producto LANAFORM® no cubre los daños provocados como consecuencia de cualquier utilización abusiva o incorrecta, de un accidente, de la utilización de un accesorio no autorizado, de cualquiera modificación aportada al producto o de cualquier otra circunstancia que escape al control de LANAFORM®.

LANAFORM no puede ser considerado responsable de cualquier tipo de daños accesorios o particulares.

A partir de la recepción, LANAFORM® reparará o reemplazará, según venga al caso, su producto. Cualquier actividad de mantenimiento de este producto que se confíe a cualquier persona diferente del Centre Service de LANAFORM®, hará que la presente garantía se vuelva nula y no ocurrida.

# CLUB UP AND DOWN

## Bedienungsanleitung

Lieber Kunde,

wir danken Ihnen für Ihr Vertrauen, das Sie in LANAFORM und unseren CLUB UP AND DOWN setzen. Lesen Sie dieses Handbuch vor dem Gebrauch – vor allem die Sicherheitsanweisungen – aufmerksam, damit Sie das Gerät ordnungsgemäß benutzen. Bewahren Sie dieses Handbuch für den eventuellen späteren Gebrauch auf.

### ALLGEMEINE SICHERHEITSANWEISUNGEN

- Bewahren Sie die Verpackung außer Reichweite von Kindern auf. Die Kunststoffbeutel stellen ein Erstickungsrisiko dar.
- Halten Sie das Gerät stets in gutem Zustand und prüfen Sie vor der ersten Benutzung nach, ob es nicht in irgendeiner Weise beschädigt ist. Wenn es beschädigt ist, benutzen Sie es bitte nicht, sondern bringen es zu Ihrem Händler zurück.
- Dieses Gerät darf nicht zu geschäftlichen Zwecken verwendet werden.
- Der Händler übernimmt keine Haftung für Schäden infolge der unsachgemäßen Behandlung des Gerätes und für beabsichtigte Beschädigungen des Gerätes.
- Zum Ausschalten des Gerätes niemals das Stromkabel aus der Steckdose ziehen.
- Dieses Massagerät ist NICHT für Kinder geeignet.
- Springen Sie nicht auf die Plattform. Dies kann das Gerät nämlich beschädigen.
- Bei sichtbaren Schäden das Gerät nicht weiter benutzen. Nehmen Sie es vom Netz und rufen Sie einen Fachmann. Das Gerät könnte nämlich ein Stromschlagrisiko in sich bergen.
- Versuchen Sie nie, selber Schäden zu beheben, sondern ziehen Sie Ihren Händler oder den Kundendienst zu Rate.
- Nach jedem Gebrauch ist das Gerät auszuschalten und vom Stromnetz zu nehmen.
- Das Gerät vor dem Säubern ausschalten und vom Stromnetz nehmen.
- Wenn Sie das Gerät auf einem Teppich benutzen, achten Sie darauf, dass die Lüftungsschlitze nicht verstopft sind.
- Benutzen Sie das Gerät nicht auf einem vinylartigen Bodenbelag.
- Es empfiehlt sich, einige Übungen zum Aufwärmen vor der Benutzung des Gerätes zu machen.
- Steigern Sie allmählich die Geschwindigkeit und die Dauer der Übungen.
- Das Gerät darf nur von einer einzigen Person gleichzeitig benutzt werden.
- Schwangere oder Frauen mit einem Diaphragma dürfen das Gerät NICHT benutzen.
- Wenn Sie sich unwohl fühlen oder unter Schwindel leiden, benutzen Sie das Gerät nicht mehr. Wenden Sie sich unverzüglich an einen Arzt, wenn Sie sich krank fühlen oder Schmerzen an den Gelenken oder an anderen Körperstellen spüren, Ihr Puls sich anormal beschleunigt oder Sie unter einem anderen ungewöhnlichen Symptom leiden.
- Wenn Sie seit langem keinen Sport mehr getrieben haben oder wenn Sie ein Herzproblem, Kreislauf- oder orthopädische Probleme haben, ziehen Sie Ihren Arzt vor der Benutzung des Gerätes zu Rate.
- Bewahren Sie das Gerät trocken, fernab von Wasser, auf und achten Sie darauf, dass die elektrischen Teile nicht der Feuchtigkeit ausgesetzt sind.
- Reinigen Sie das Gerät mit einem feuchten Tuch oder einem nicht chemischen Putzmittel.
- Dieses Gerät darf nicht von Kindern und von Personen mit einer körperlichen, neurologischen oder geistigen Behinderung und nicht von Personen, denen es an Erfahrung oder Kenntnis in der Anwendung des Gerätes fehlt, benutzt werden, außer unter der Aufsicht und gemäß den Anweisungen einer anderen Person, die für ihre Sicherheit die Verantwortung übernommen hat.
- Achten Sie darauf, dass Kinder nicht mit diesem Gerät spielen.
- Wenn das Stromkabel beschädigt ist, muss es vom Hersteller, dessen Kundendienst oder jedem anderen Fachmann ausgewechselt werden, damit jedwedes Risiko vermieden wird.

## WICHTIGE HINWEISE:

- Es ist gefährlich, das Gerät selber zu zerlegen oder zu reparieren.
- Es ist gefährlich, mit der Hand in den Zwischenraum unter der Plattform zu greifen.
- Verlagern Sie niemals Ihren Schwerpunkt auf eine Seite der Plattform, da dies Schäden am Gerät hervorruft und das Gerät zu lärmern beginnt.

## VERBOTE

- 1) Wenn Sie unter einem Trauma seelischer Natur leiden, benutzen Sie das Gerät nicht.
- 2) Wenn Sie krank sind, benutzen Sie das Gerät nicht.
- 3) Kinder dürfen das Gerät nicht benutzen.
- 4) Schwangere und Frauen, die die Regel haben, dürfen das Gerät nicht benutzen.

## PRINZIP UND FUNKTIONSWEISE:

Die Technologie, die im Falle des CLUB UP AND DOWN zum Tragen kommt, ist im Grunde eine bisher ungekannte Neuerung. Sie reproduziert eine Pendelbewegung. Die Plattform ist für zwei Richtungen – Heben und Senken – ausgelegt. Die Muskeln werden so beansprucht als würden sie bei einer körperlichen Tätigkeit oder beim Aufbau von Muskeln benutzt, aber wesentlich effizienter. Es ist nämlich so, dass das Gerät in die Tiefe wirkt, nicht allein an der Oberfläche... Sie sparen Zeit und verbessern die Ergebnisse, die Sie bei üblichen körperlichen Übungen erzielt hätten. Ihr Körper wird von Verletzungen geschützt. Sie brauchen also weniger Zeit als bei herkömmlichen Aktivitäten und gehen jedem Verletzungsrisiko aus dem Weg.

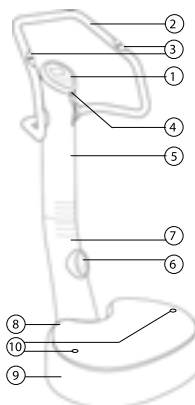
Die einzelnen Modi und die variable Intensität treiben den Motor gemäß einem festen Protokoll an, so dass den Zielsetzungen jedes Benutzers entsprochen wird (Massage, Rehabilitation, Konditionsaufbau, Verbrennung von Fetten, Drainage, Muskeltraining usw.).

## WIRKUNGEN AUF DEN ORGANISMUS

- Gewichtsverlust und Fettauflösung
- Die Mikrokontraktionen der Muskeln begünstigen die Erzeugung von Wärme in Ihrem Körper. Sie verbrauchen auf diese Weise Kalorien und verbrennen überschüssige Fette.
- Die Stimulierung durch das Pendeln regt den Blutkreislauf an und erhöht den Austausch von Sauerstoff in den Muskelgeweben. Sie trägt auf diese Weise zu einer besseren Abfuhr der Toxine bei.
- Die Mikrokontraktionen erzeugen außerdem einen „spannenden Effekt“ auf die oberen Schichten der Epidermis und steigern auf diese Weise die Qualität der Haut.
- Auch der Blutkreislauf wird verbessert.

## BESCHREIBUNG DES GERÄTES

- 1) Tafel mit den wichtigsten Bedienungen
- 2) Lenker
- 3) Messfühler für die Herzschlagmessung
- 4) Sicherheitsschlüssel und Not-Aus-Vorrichtung
- 5) Oberer Säulenabschnitt
- 6) Tafel mit den Sekundärbedienungen
- 7) Unterer Säulenabschnitt
- 8) Plattform
- 9) Sockel
- 10) Anordnung der Verschlusshaken





**Sicherheitsschlüssel und Not-Aus-Vorrichtung:** Mit diesem Schlüssel aktivieren Sie das Gerät. In einem Notfall, bei dem die Maschine ganz still stehen muss, ziehen Sie den Schlüssel an seiner Kordel einfach ab. Sie können ebenfalls den Schlüssel nach dem Abziehen an einem sicheren Ort aufbewahren, damit Kinder nicht mit dem Gerät spielen.

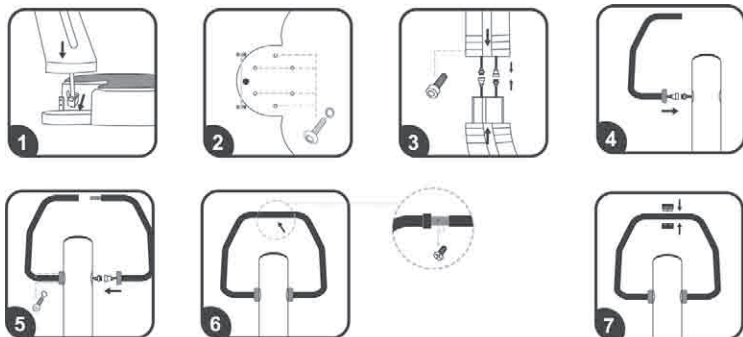
## ZUBEHÖRTEILE



## ANWEISUNGEN FÜR DEN ZUSAMMENBAU

Beim Auspacken Ihres Club Up and Down prüfen Sie bitte nach, ob auch alle Teile vorhanden sind. Untersuchen Sie ebenfalls das Gerät auf irgendwelche Transportschäden.

- 1) Bringen Sie den unteren Säulenabschnitt in der Nähe des Sockels an und schließen Sie das Stromkabel an den Sockel an. Führen Sie das Säulenende in die Basis des Gerätes ein, bis die Schraubenöffnungen perfekt fluchten.
- 2) Wenn alle Teile an ihrem Platz sind, neigen Sie das Gerät und bauen mit den 6 M8x35-Schrauben Sockel und Säule zusammen. Legen Sie unter jede Schraube eine M8.1-Beilage und eine M8.2-Kontermutter.
- 3) Bauen Sie den oberen und unteren Säulenabschnitt zusammen. Bringen Sie ein Teil gegenüber dem anderen an, um die beiden Stromkabel anzuschließen. Danach stecken Sie die beiden Streben zusammen und schrauben Sie mit einer M6x20-Schraube fest.
- 4) Nehmen Sie die Bestandteile des Lenkers und schließen Sie die Stromkabel entsprechend der Abbildung an. Mit zwei M6x20-Schrauben montieren Sie den unteren Lenkerteil an die Säule. Legen Sie unter jede Schraube eine M6-Beilage.
- 5) Gehen Sie gleichermaßen auf der anderen Seite vor. Die beiden oberen Teile des Lenkers müssen perfekt aufgesteckt werden.
- 6) Bauen Sie die beiden oberen Teile des Lenkers zusammen. Dazu eine M6x12-Schraube verwenden.
- 7) Den Besatz an der Verbindungsstelle der beiden Teile des Lenkers anbringen.

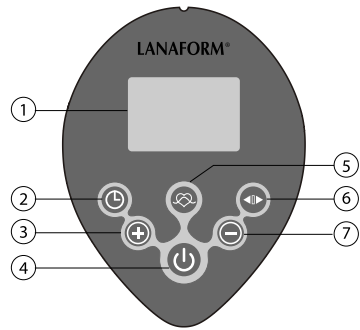


Ihr Gerät ist jetzt einsatzbereit.

## BEDIENUNGEN

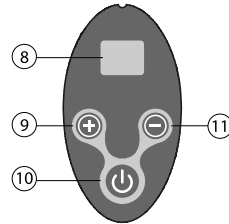
### Tafel mit den Hauptbedienungen

- 1) Digitalbildschirm
- 2) Taster für die Einstellung der Zeit
- 3) Taster zur Erhöhung der Stärke der Hub- und Senkbewegungen
- 4) Taster zum Ein- und Ausschalten
- 5) Taster für die Aktivierung der Funktion „Herzfrequenz“
- 6) Taster für die Wahl der Funktionen
- 7) Taster für die Senkung der Stärke der Hub- und Senkbewegungen



### Tafel mit den sekundären Bedienungen

- 8) Digitalschirm
- 9) Taster zur Steigerung der Stärke der Hub- und Senkbewegungen
- 10) Taster zum Ein- und Ausschalten
- 11) Taster zur Senkung der Stärke der Hub- und Senkbewegungen der Plattform

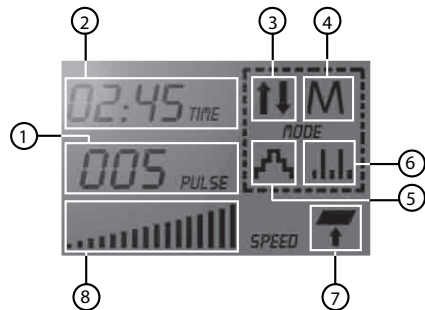


## GEBRAUCHSANWEISUNG

- 1) Schließen Sie das Gerät an und betätigen Sie den Schalter auf der Rückseite des Sockels. Das Gerät ist nun in Bereitschaft. Drücken Sie auf den Ein-Aus-Taster. Das Gerät beginnt zu arbeiten. Wenn Sie den Taster nochmals drücken, versetzt es sich in den Bereitschaftszustand.
- 2) Die verschiedenen Funktionen werden im Kapitel „Bedienungen“ eingehend erläutert.
- 3) Wenn Sie sich für den Gerätebetriebsmodus „stehend“ entscheiden, stellen Sie sich vor dem Einschalten auf das Gerät.
- 4) Wenn Sie eine andere Haltung vorziehen, sollten Sie vorzugsweise einen Zweiten um Unterstützung bei der Verwendung der Bedienungen bitten oder aufrecht beginnen und danach (nach den entsprechenden Bedienungen) die gewünschte Haltung einnehmen.
- 5) Aus Gesundheits- und Sicherheitsgründen sollten Sie das Gerät pro Sitzung nicht länger als 20 Minuten benutzen. Sie könnten Ihren Körper ansonsten zu sehr beanspruchen.

## ANZEIGEN

- 1) Anzeige des Pulses/Herzschlags
- 2) Anzeige der Betriebszeit des Gerätes
- 3) Anzeige des Modus „manuell“
- 4) Anzeige des Modus 1
- 5) Anzeige des Modus 2
- 6) Anzeige des Modus 3
- 7) Kontrollanzeige für den Sicherheitschlüssel
- 8) Anzeige der jeweiligen Bewegungsstärke von 1 bis 16



## MODI

### Manueller Modus

In diesem Modus können Sie selber die jeweilige Stärke der Hub- und Senkbewegungen einstellen. Es stehen Ihnen insgesamt 16 verschiedene Stärken zur Verfügung.

M1 Modus 1

Die Geschwindigkeit steigt allmählich an (Stufe um Stufe). Sie geht dabei von der Stufe 1 aus und endet bei der Stufe 16. Sie fällt anschließend allmählich von Stufe 16 auf Stufe 1.

M2 Modus 2

Die Geschwindigkeit nimmt um je zwei Stärkestufen zu ( 1, 3, 5, 7...15) und wieder um je zwei Stärkestufen ab (15, 13, 11, ...1).

P3 Programm 3

Die Geschwindigkeit geht alle fünf Sekunden von Stufe 2 bis 16 und von 16 bis 2.

## TECHNISCHE ANGABEN

- Modell: CLUB UP AND DOWN
- Artikelnr.: 57690
- Stromaufnahme: 230V~ 50Hz
- Leistung: 300W
- Höchstzulässige Belastung: 200 kg



## UNTERHALT

Vor der täglichen Wartung den Schalter auf Aus stellen und das Gerät vom Stromnetz nehmen.

Benutzen Sie kein Formaldehyd oder anderes organisches Imprägnierprodukt für die Säuberung des Gerätes.

Nehmen Sie ein sanftes, trockenes statt eines feuchten Tuches für die Säuberung des Stromschalters und des Umfangs der Schwingplattform.

Beim Einsickern eines Reinigungsmittels ins Gerät kann das Gerät Schaden nehmen.

Ist das Kabel beschädigt, muss es ausgewechselt werden, entweder durch ein spezielles Kabel oder ein komplettes elektrisches Teil, das beim Hersteller oder Kundendienst erhältlich ist.

LANAFORM® garantiert hiermit, dass dieser Artikel frei von irgendwelchen Material- oder Konstruktionsfehlern ist, für einen Zeitraum von zwei Jahren ab dem Kaufdatum, unter Ausschluss folgender Situationen:

Die Garantie für diesen LANAFORM®-Artikel gilt nicht für Schäden, die infolge der Zweckentfremdung oder des anormalen Gebrauchs desselben, eines Unfalls, jedweder nicht genehmigter Nebenverwendung, jedweder Veränderung des Artikels oder jedweden Umstandes, der sich der gebührenden Kontrolle von LANAFORM® entzieht, entstanden sind.

LANAFORM® kann nicht für Nebenschäden oder spezielle Schäden zur Verantwortung gezogen werden.

Nach Eingang des schadhaften unter Garantie stehenden Artikels wird der Artikel von LANAFORM® je nach Fall repariert oder ersetzt. Durch jeden Unterhalt dieses Artikels seitens einer anderen Person als der Kundendienstzentrale von LANAFORM® wird die vorliegende Garantie hinfällig und nichtig.

# CLUB UP AND DOWN

## Manuale d'uso

Gentile Cliente,

La ringraziamo per la fiducia riposta in LANAFORM e nell'apparecchio CLUB UP AND DOWN. Leggere attentamente il seguente manuale prima di utilizzare l'apparecchio, in particolare le precauzioni di sicurezza essenziali. Conservare il manuale per poterlo consultare in futuro.

## PRECAUZIONI GENERALI DI SICUREZZA

- Conservare l'imballaggio fuori dalla portata dei bambini. I sacchetti di plastica possono provocare il rischio di soffocamento.
- Verificare il buono stato dell'apparecchio e, prima di utilizzarlo per la prima volta, controllare che non vi siano danni. Se è danneggiato, non utilizzarlo ma riportarlo al rivenditore.
- Questo apparecchio non può essere utilizzato in ambito commerciale.
- Il rivenditore non è responsabile di eventuali danni provocati da una manipolazione inadeguata dell'apparecchio o di eventuali danni intenzionali.
- Non scollegare l'apparecchio dalla presa tirando il cavo.
- Questo apparecchio di massaggio NON è adatto ai bambini.
- Non saltare sulla pedana per non danneggiare l'apparecchio.
- In caso di danni visibili, cessare di utilizzare l'apparecchio. Scollegarlo dall'alimentazione e contattare un tecnico. L'apparecchio potrebbe comportare un rischio di elettrocuzione.
- Non riparare mai l'apparecchio da soli. Contattare il rivenditore o l'assistenza clienti.
- Dopo ogni utilizzo, spegnere l'apparecchio e staccare la spina.
- Spegner l'apparecchio e scollegarlo prima di pulirlo.
- Se si utilizza l'apparecchio su un tappeto, non ostruire le aperture di ventilazione.
- Non utilizzare l'apparecchio su un rivestimento in vinile.
- Si consiglia di fare qualche esercizio di riscaldamento prima di utilizzare l'apparecchio.
- Aumentare progressivamente la velocità degli esercizi.
- L'apparecchio può essere utilizzato da una sola persona alla volta.
- Le donne in stato di gravidanza o che portano una spirale NON possono utilizzare l'apparecchio.
- Se si avverte una sensazione di malessere o vertigini, cessare immediatamente di utilizzare l'apparecchio. Consultare il proprio medico in caso di problemi, se si avvertono dolori alle articolazioni o altrove, se il polso è più accelerato del normale o se si avvertono sintomi strani.
- In caso di carenza di pratica sportiva regolare o di problemi cardiaci, circolatori od ortopedici, consultare il proprio medico prima di utilizzare l'apparecchio.
- Conservare l'apparecchio in un luogo asciutto e riparato, verificando che i componenti elettrici non siano bagnati.
- Pulire l'apparecchio con un panno umido e un detergente non chimico.
- Non far utilizzare questo apparecchio a bambini o disabili fisici o psichici, o a persone senza esperienza o conoscenze adeguate, a meno che non lo utilizzino sotto stretta sorveglianza di un'altra persona responsabile della loro sicurezza, seguendo le istruzioni di quest'ultimo.
- Non lasciar giocare i bambini con l'apparecchio.
- Se il cavo di alimentazione è danneggiato, deve essere sostituito dal produttore, dal servizio di assistenza tecnica o da personale qualificato per evitare qualsiasi tipo di rischio.

## ATTENZIONE!

- È pericoloso smontare l'apparecchio da soli.
- È pericoloso manipolare l'intercapedine della pedana.
- Non spostare il proprio baricentro su un lato della pedana per non danneggiare l'apparecchio, poiché in tal caso tenderà a fare rumore.

## DIVIETI

- 1) I soggetti che soffrono di traumi psichici non devono utilizzare l'apparecchio.
- 2) I soggetti malati non devono utilizzare l'apparecchio.
- 3) I bambini non possono utilizzare l'apparecchio.
- 4) Le donne in gravidanza o durante il ciclo mestruale non possono utilizzare l'apparecchio.

## PRINCIPIO DI FUNZIONAMENTO:

La tecnologia utilizzata nel CLUB UP AND DOWN è del tutto innovativa: riproduce infatti un movimento oscillante. La pedana funziona in 2 dimensioni: salita e discesa. I muscoli vengono sollecitati come se svolgessero attività fisica o esercizi idonei ai muscoli stessi, ma con in più un rendimento molto elevato. Infatti, il lavoro viene fatto in profondità e non solamente in superficie...

Guadagnate tempo e migliorate i risultati ottenuti rispetto alle sedute tradizionali, evitando inoltre il rischio di farvi male.

Le diverse modalità e la possibilità di variare l'intensità consentono a ciascuno di seguire un determinato programma in funzione delle esigenze individuali (massaggio, riabilitazione, rimessa in forma, brucia i grassi, drenaggio, tonificazione muscolare, ecc.).

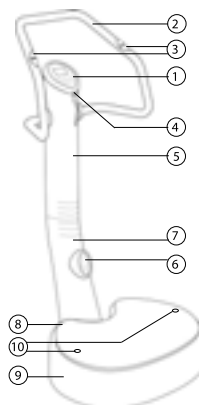


## EFFETTI SULL'ORGANISMO

- Effetto dimagrante e lipolisi
- Le micro-contrazioni muscolari favoriscono la produzione di calore da parte dell'organismo. Consumerete più calorie e brucerete meglio i grassi.
- La stimolazione mediante oscillazione attiva la circolazione del sangue e aumenta lo scambio di ossigeno a livello dei tessuti muscolari. Contribuisce inoltre ad una migliore eliminazione delle tossine.
- Le micro-contrazioni provocano anche l'effetto "tensore" sugli strati superficiali dell'epidermide, migliorando la qualità della pelle.
- Miglioramento della circolazione del sangue.

## DESCRIZIONE DELL'APPARECCHIO

- 1) Quadro comandi principale
- 2) Manubrio
- 3) Sensore di pulsazioni cardiache
- 4) Chiave di sicurezza e arresto di emergenza
- 5) Colonna superiore
- 6) Quadro comandi secondario
- 7) Colonna inferiore
- 8) Pedana
- 9) Base
- 10) Posizioni dei ganci



**Chiave di sicurezza e arresto di emergenza:** Questa chiave permette il funzionamento dell'apparecchio. In situazioni di emergenza che richiedono l'arresto completo dell'apparecchio, è possibile togliere la chiave tirando la cordicella. La chiave può essere tolta e riposta in un posto sicuro, per evitare che i bambini possano prenderla e giocare con l'apparecchio.

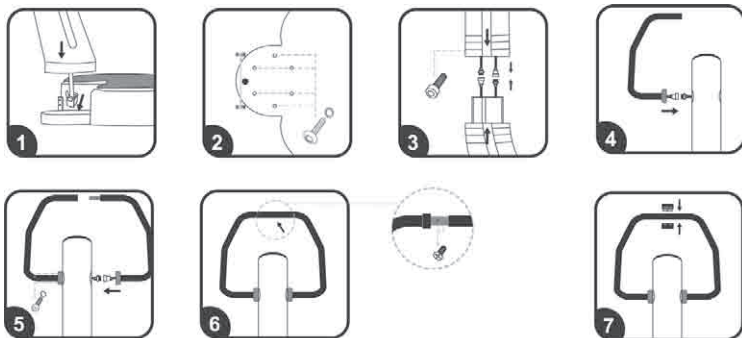
## ACCESSORI



## ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

Al momento di disimballare l'apparecchio Club up and down, verificare che tutti i componenti siano presenti. Verificare inoltre che l'apparecchio non abbia subito danni durante il trasporto.

- 1) Afferrare la colonna inferiore e collocarla accanto alla base, quindi collegare la spina di alimentazione alla base. Inserire l'estremità della colonna nella base dell'apparecchio fino ad allineamento corretto dei fori delle viti.
- 2) Con i pezzi in posizione, inclinare l'apparecchio di lato e utilizzare 6 viti M8x35 per montare la base e la colonna. Per ogni vite, aggiungere una rondella M8.1 e un controdado M8.2.
- 3) Collegare la colonna superiore a quella inferiore. Mettere i pezzi uno di fronte all'altro per collegare le due spine di alimentazione. Incastrare quindi i due montanti utilizzando una vite M6x20.
- 4) Prendere i pezzi che compongono il manubrio e collegare i cavi elettrici, come indicato nello schema. Utilizzare due viti M6x20 per montare la parte inferiore del manubrio alla colonna. Per ogni vite, aggiungere una rondella M6.
- 5) Procedere allo stesso modo sul lato opposto, facendo attenzione a incastrare correttamente i due pezzi superiori del volante.
- 6) Montare le due parti superiori del manubrio, utilizzando la vite M6x12.
- 7) Collocare la guarnizione sopra la zona di giunzione dei due pezzi del volante.

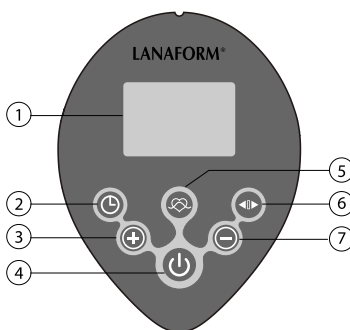


L'apparecchio è adesso pronto per l'uso.

## COMANDI

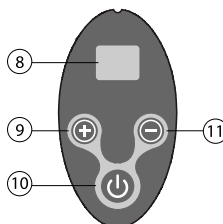
### Quadro comandi principale

- 1) Schermo digitale
- 2) Tasto di regolazione della durata
- 3) Tasto per aumentare l'intensità dei movimenti oscillanti
- 4) Tasto acceso/spento
- 5) Tasto di attivazione della funzione "frequenza cardiaca"
- 6) Tasto di selezione della modalità
- 7) Tasto per diminuire l'intensità dei movimenti oscillanti



### Quadro comandi secondario

- 8) Schermo digitale
- 9) Tasto per aumentare l'intensità dei movimenti oscillanti
- 10) Tasto acceso/spento
- 11) Tasto per diminuire l'intensità dei movimenti oscillanti

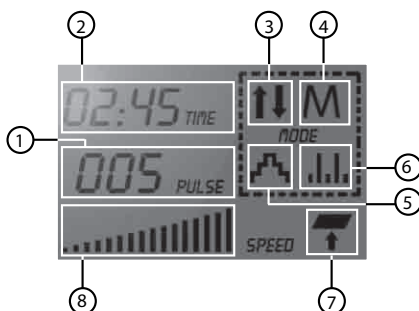


## MODALITÀ D'USO

- 1) Collegare l'apparecchio e premere l'interruttore che si trova dietro la base. L'apparecchio è in standby. Premere il tasto acceso/spento. L'apparecchio inizia a funzionare. Premendo il tasto una seconda volta, l'apparecchio si rimette in standby.
- 2) Consultare la sezione "Comandi" per vedere come utilizzare le varie funzioni.
- 3) Se si desidera utilizzare l'apparecchio "in piedi", posizionarsi davanti all'apparecchio prima di metterlo in funzione.
- 4) Per mettersi in un'altra posizione, farsi aiutare da un'altra persona per utilizzare i comandi, oppure iniziare in piedi e cambiare successivamente posizione.
- 5) Per motivi di salute e sicurezza, non utilizzare l'apparecchio più di 20 minuti per seduta al fine di non sollecitare eccessivamente l'organismo.

## SCHERMI

- 1) Visualizzazione pulsazioni cardiache
- 2) Visualizzazione durata esercizio
- 3) Visualizzazione modalità manuale
- 4) Visualizzazione modalità 1
- 5) Visualizzazione modalità 2
- 6) Visualizzazione modalità 3
- 7) Spia di indicazione chiave di sicurezza
- 8) Visualizzazione livello di intensità: da 1 a 16



## MODALITÀ

### Modalità manuale

In questa modalità, è possibile regolare il livello di intensità dei movimenti oscillanti. Sono disponibili 16 livelli di intensità.

- M1      Modalità 1  
La velocità aumenta progressivamente per gradi, a partire dal livello 1 fino al livello 16. Quindi diminuisce sempre progressivamente dal livello 16 al livello 1.
- M2      Modalità 2  
La velocità aumenta di 2 livelli alla volta ( 1, 3, 5, 7...15), quindi diminuisce sempre di 2 livelli alla volta (15, 13, 11, ...1).
- P3      Programma 3  
La velocità passa alternativamente dal livello di intensità 2 al 16 e dal 16 al 2 ad intervalli di 5 secondi.

## DATI TECNICI

- Modello: CLUB UP AND DOWN
- Codice: 57690
- Consumo: 230V~ 50Hz
- Potenza: 300W
- Peso massimo consentito: 200kg

IT

## PULIZIA E MANUTENZIONE

Spegnerne l'interruttore e scollegare l'apparecchio prima della pulizia giornaliera.

Non utilizzare formaldeide o altri prodotti organici per pulire l'apparecchio.

Utilizzare un panno morbido e asciutto (non umido) per pulire l'interruttore elettrico e il perimetro della pedana.

Se un prodotto di pulizia penetra all'interno dell'apparecchio, questo si può danneggiare.

Se il cavo di alimentazione è danneggiato, deve essere sostituito con un cavo speciale o un sistema simile disponibile presso il fornitore o il servizio post-vendita.

LANAFORM® garantisce che il presente prodotto non avrà difetti dei materiali né di fabbricazione per un periodo di due anni a decorrere dalla data di acquisto, ad eccezione di quanto riportato qui sotto.

La garanzia di questo prodotto LANAFORM® non copre i danni causati da uso errato o abuso, incidente, utilizzo di accessori non autorizzati, modifiche apportate al prodotto, né altre situazioni di qualsiasi genere che sfuggano al controllo di LANAFORM®.

LANAFORM® non sarà ritenuta responsabile di eventuali danni incidentali, consequenziali né speciali.

Su presentazione dello scontrino, LANAFORM® riparerà o sostituirà il prodotto, a seconda del caso, e lo rispedirà senza alcun onere per l'utente. La garanzia è valida soltanto per il tramite di un centro di assistenza LANAFORM®. Eventuali riparazioni effettuate sul prodotto da personale non appartenente al centro di assistenza LANAFORM® renderanno nulla la presente garanzia.



# CLUB UP AND DOWN

## Инструкция по применению

Дорогой клиент,

Мы благодарим Вас за доверие к LANAFORM и нашему CLUB UP AND DOWN. Пожалуйста, прочитайте внимательно вкладыш перед использованием, в особенности инструкции по безопасности, чтобы использовать аппарат правильно. Пожалуйста, сохраните также этот вкладыш, чтобы перечитывать его по мере надобности.

## ОБЩИЕ МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

- Храните упаковку вдали от детей. Сумки и пакеты из пластмассы опасны риском удушья.
- Убедитесь, что аппарат в хорошем состоянии и, прежде чем его использовать впервые, убедитесь, что он не поврежден. Если он поврежден, не используйте его. Верните его дистрибутору.
- Этот аппарат не может быть использован в коммерческих целях.
- Дистрибутор не несет ответственности за ущерб, вызванный несоответствующим обращением, ни за умышленный ущерб.
- Не выключайте никогда аппарат, дергая за кабель.
- Этот аппарат массажа НЕ предназначен для детей
- Не прыгайте на платформе, это может повредить аппарат
- В случае видимого повреждения, не используйте больше аппарат. Выключите его и свяжитесь с техником. Аппарат представляет риск поражения электрическим током.
- Не пытайтесь никогда исправить поломку самостоятельно. Свяжитесь с дистрибутором или обратитесь в сервис.
- После каждого употребления, выключайте аппарат и отключайте его от сети.
- Перед чисткой аппарата обязательно выключайте его.
- Если Вы используете аппарат на ковре, позаботитесь о том, чтобы отверстия проветривания не были скрыты.
- Не используйте аппарата на виниловых покрытиях.
- Рекомендуем сделать несколько сеансов нагревания прибора, прежде чем впервые использовать аппарат.
- Увеличивайте скорость и продолжительность сеансов прогрессивно.
- Аппарат может быть использован только одним человеком за сеанс.
- Беременные женщины или носящие спираль НЕ могут использовать аппарат.
- Если Вы чувствуете себя плохо, если вы испытываете головокружение, незамедлительно прекратите использование аппарата. Проконсультируйтесь у Вашего врача, если почувствовали недомогание, затруднения в артикуляции, если ваш пульс участился, или же если Вы почувствовали другие ненормальные симптомы.
- Если Вы уже давно не занимались спортом, или если Вы имеете сердечную или ортопедическую проблему, проконсультируйтесь у Вашего врача, прежде чем использовать аппарат.
- Храните аппарат в сухом месте, вдали от воды и заботьтесь о том, чтобы электрические элементы были не влажными.
- Чистите аппарат влажной тряпочкой и нехимическим моющим средством.
- Этот аппарат не может быть использован ни детьми, ни людьми с физическими, неврологическими или умственными недостатками, либо можно использовать, по крайней мере, под наблюдением ответственного за них лица.
- Следите, чтобы дети не играли прибором.
- Если поврежден кабель, он должен быть заменен производителем, либо квалифицированным лицом, во избежание любого риска.

RU

## ВНИМАНИЕ!

- Опасно разбирать аппарат самостоятельно.
- Опасно братья рукой за узкие отверстия платформы.
- Не перемещайте центр Вашей гравитации на край платформы, чтобы не повредить аппарат и не сделать его шумным.

## ЗАПРЕЩЕНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ АППАРАТ:

- 1) Если вы страдаете психическим расстройством.
- 2) Если Вы больны.
- 3) Дети не могут использовать аппарат.
- 4) Беременные женщины и женщины в период менструаций не могут использовать аппарат

## ПРИНЦИПЫ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ

Технология, использованная в CLUB UP AND DOWN, основывается на новой форме нововведения: она воспроизводит качающееся движение. Платформа работает в 2 режимах: Подъем-Снижение. Мышцы работают точно, как если бы они совершали действие движения или выполняли упражнения на развитие мускулатуры, но с намного более высокой эффективностью. Действительно, работа идет в глубине, а не только на поверхности...

Выиграйте время и увеличьте результаты, получаемые в течение выполнения традиционных упражнений, предохранив Ваше тело от любого риска пораниться и за короткий срок.

Различные режимы и переменная интенсивность заставят двигатель работать согласно заданному режиму, для того, чтобы достигнуть цели каждого режима (массаж, приведение в форму, взбадривание, сжигание жиров, дренаж, мышечное тонизирование, и т.д. )

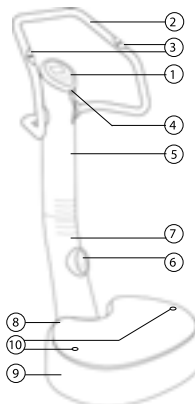
RU

## ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ОРГАНИЗМ

- Эффект похудения и липолиза
- Микро-сокращения мышц благоприятствуют производству тепла Вашим организмом. Вы расходуете, таким образом, калории и сжигаете жир.
- Стимуляция колебанием, активизирует кровообращение и увеличивает кислородный обмен мышечных тканей. Это способствует лучшему выведению токсинов.
- Микро-сокращения провоцируют также результат «напряженности» на внешних слоях кожного покрова, позволяя повысить состояние кожи.

## ОПИСАНИЕ ПРИБОРА

- 1) Щиток основных показателей
- 2) Поручень (Руль)
- 3) Датчик сердечных пульсаций
- 4) Ключ безопасности и экстренного выключения
- 5) Верхняя стойка
- 6) Щиток вторичных показателей
- 7) Нижняя стойка
- 8) Платформа
- 9) Основание
- 10) Место для прикрепления крючков



**Ключ безопасности и экстренного выключения:** Этот ключ позволяет функционировать Вашему аппарату. В случае крайней необходимости, для полной остановки машины, Вы можете снять ключ, потянув за шнурок. Вы можете вынимать и хранить этот ключ в определенном месте, во избежание случаев, когда дети могут играть с аппаратом.

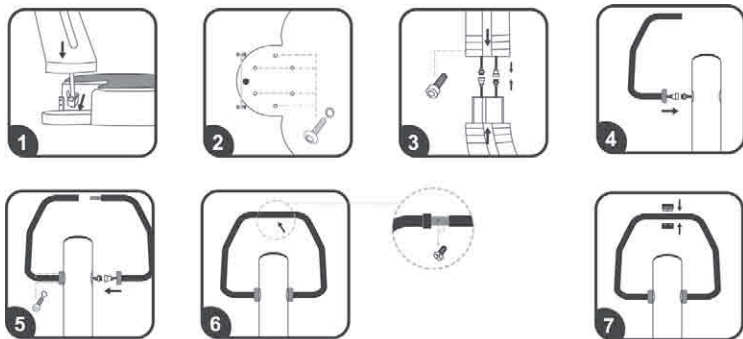
## КОМПЛЕКТУЮЩИЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ



## ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

При распаковке Вашего Club up and down, проверьте, чтобы все детали были в наличии. Проверьте также, что аппарат не получил повреждения во время доставки.

- 1) Возьмите внешнюю колонну и установите конец, включите устройство в сеть. Вкрутите конец устройства в базу, так, чтобы шурупы хорошо сели в отверстия.
- 2) Когда все части будут на местах, наклоните устройство в сторону, используя 6 шурупов M8x35, для сборки цоколя и колонны. Для каждого шурупа, добавьте круглую прокладку M8.1 и прокладку с проемом M8.2
- 3) Соберите верхнюю и нижнюю колонны. Вставьте одну часть в другую, чтобы смочь подсоединить 2 шнура в сеть. Вставьте обе части, используя 1 шуруп M6x20.
- 4) Возьмите составные руля/поручня и включите кабеля в сеть, как указано на схеме. Используйте 2 шурупа M6x20 для сборки нижней части руля к колонне. Для каждого шурупа, добавьте прокладку M6.
- 5) Прodelайте тоже самое, осторожно вставьте обе верхние части руля.
- 6) Соберите обе верхние части руля. Используйте винт M6x12
- 7) Установите гарнитуру сверх 2 соединений руля.

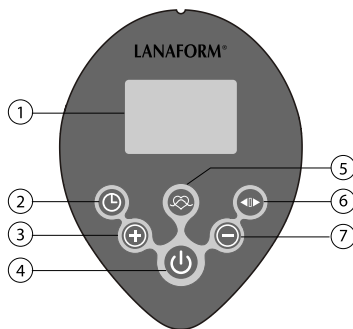


Ваш прибор готов к работе.

## КОМАНДЫ

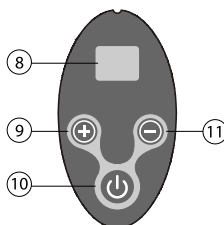
### Щиток основных команд

- 1) Экран цифровой
- 2) Кнопка регулировки времени
- 3) Кнопка увеличения интенсивности и покачивающихся движений
- 4) Кнопка ХОД\ОСТАНОВКА
- 5) Кнопка запуска функции «Сердечная частота»
- 6) Кнопка выбора режимов
- 7) Кнопка снижения интенсивности покачивающихся движений.



### Щиток вторичного контроля

- 8) Экран цифровой
- 9) Кнопка увеличения интенсивности покачивающихся движений
- 10) Кнопка ХОД\ОСТАНОВКА
- 11) Кнопка уменьшения интенсивности покачивающихся движений

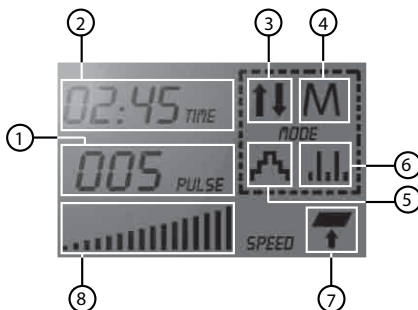


## ПРАВИЛА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

1. Включите аппарат и запустите рубильник, который находится позади цоколя. Аппарат теперь готов к работе. Нажмите на кнопку Ход / Остановка. Аппарат начинает функционировать. Если вы прикоснетесь второй раз, он перестанет функционировать.
2. Пожалуйста, перейдите к разделу «Команды», чтобы использовать различные функции.
3. Если Вы желаете использовать аппарат «стоя», встаньте на него сверху прежде чем его запустить.
4. Если вы предпочитаете другую позу, желательно попросить кого-нибудь Вам помочь в переключении команд, либо начните стоя, затем сменив позу.
5. Ради Вашего здоровья и безопасности не используйте прибор более 20 минут, чтобы не слишком растряссти Ваше тело.

## ЭКРАНЫ

- 1) Отображение сердечного пульса
- 2) Отображение продолжительности работы
- 3) Отображение ручного режима
- 4) Отображение режима 1
- 5) Отображение режима 2
- 6) Отображение режима 3
- 7) Показатель ключа безопасности
- 8) Отображение уровня интенсивности от 1 до 16



## РЕЖИМЫ

### Ручной режим

В этом режиме Вы сами можете отрегулировать уровень интенсивности покачивающих движений. В Вашем распоряжении 16 уровней интенсивности

- M1 Режим 1  
Скорость увеличивается постепенно (шаг за шагом), начинаясь на уровне 1 и заканчиваясь на уровне 16. Затем сокращаясь нисходящим образом - от уровня 16 до уровня 1.
- M2 Режим 2  
Скорость увеличивается ступенчато через два уровня (1, 3, 5, 7, 15), затем сокращается также ступенчато через два уровня (15, 13, 11, ...1)
- P3 Программа 3  
Скорость переходит попеременно от уровня интенсивности от 2 до 16 и от 16 до 2 с интервалом в 5 секунд.

## ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

- Модель UB UP AND DOWN
- ссылка : 57690
- Напряжение : 230V~ 50Hz
- Мощность : 300W
- Максимально допустимая нагрузка : 200kg

## УХОД ЗА ПРИБОРОМ

- Пожалуйста, выключайте рубильник и отключайте аппарат до ежедневного осмотра-ухода.
- Не используйте формальдегиды или другие продукты органической пропитки с огнестойким составом для чистки аппарата.
- Используйте мягкую и сухую тряпочку, а не влажную для чистки электрического рубильника и поверхности платформы.
- Проникновение чистящего средства в аппарат может его повредить.
- Если кабель поврежден, он должен быть заменен специальным кабелем от производителя или специального сервиса.

## УСЛОВИЯ ГАРАНТИИ

LANAFORM® гарантирует это изделие от любых дефектов материалов и изготовления на период в два года, начиная с даты покупки за исключением нижеизложенных уточнений.

Гарантия на это изделие LANAFORM® не покрывает ущерба, вызванного любым чрезмерным, неправильным использованием, несчастным случаем, фиксацией любого неразрешенного аксессуара, внесением изменений в изделие или любого другого условия, какой бы природы оно ни было, не поддающегося контролю LANAFORM®.

LANAFORM® отклоняет ответственность за любой тип побочного последовательного или особого ущерба. Все подразумеваемые гарантии годности изделия ограничены периодом в два года, начиная с даты покупки.

По получению, LANAFORM® починит или, в случае необходимости, заменит Ваш прибор и отправит его Вам, оплатив почтовые расходы. Гарантия может быть задействована только через Centre Service от LANAFORM®. Любые работы по уходу за этим изделием, выполненные любой другой службой, а не Сервис-Центром от LANAFORM® аннулируют настоящую гарантию.

RU





**LANAFORM®**

**SA LANAFORM NV**

**Zoning de Cornémont  
rue de la Légende. 55  
B-4141 LOUVEIGNE  
BELGIUM**

**Tél. +32 (0)4 360 92 91**

**Fax +32 (0)4 360 97 23**

**[info@lanaform.com](mailto:info@lanaform.com)**

**[www.lanaform.com](http://www.lanaform.com)**